

## Introdução

Sol e Mar a combinação perfeita, para o seu bem-estar!

Se pretender a beleza da paisagem das serras, as águas límpidas e cristalinas dos rios, as várias quedas de água, o chilrear dos pássaros, o relevo acidentado que proporciona recantos isolados, permitindo aos veraneantes usufruir do sossego e tranquilidade, tão procurado nesta época estival, então, aconselhamo-lo a procurar uma das nossas praias fluviais, onde encontra tudo isto e ainda ótimas infra-estruturas de apoio.

Por outro lado, se procura uma zona mais urbana e movimentada, aproveite as praias da nossa costa, usufruindo dos extensos areais, admirar a paisagem envolvente, ora seja de dunas devidamente protegidas ora seja das típicas casas coloridas que pintam o areal.

Um mar a perder de vista, que no horizonte toca no azul do céu, convidando o visitante a tomar uma bebida refrescante, aproveitando momentos de relaxe, numa esplanada qualquer à beira mar ou num qualquer banco estrategicamente colocado nos passeios atlânticos das nossas praias.

O conjunto de praias identificadas no presente guia, encontram-se reconhecidas no Diário da República, 2ª série – nº 72, de 12 de Abril de 2011 – Portaria nº 493/2011.

**Praia da Costinha**

Figueira da Foz

Oceânica

Surf, Bodyboard, Windsurf, Kitesurf, Pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°15'52.81" N / 8°52'06.75" W

Estr. de Quiaios para a Praia de Mira. Percorra cerca de 6 km e encontra uma placa indicativa da Praia da Costinha

Praia inexplorada, praticamente em estado selvagem. É a praia indicada para desfrutar do som tranquilizante do mar e apreciar um ambiente natural calmo.

Parque de estacionamento.

**Praia de Quiaios**

Figueira da Foz

[Bandeira Azul 2011](#)

Oceânica

[Praia Acessível](#)

[Praia Dourada 2011](#)

Bares de Praia

Restaurantes

Surf, bodyboard, pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°13'2,84" N | 8°53'39,68" W

A praia localiza-se a cerca de 3 Km da Vila de Quiaios

Também conhecida como Palheiros da Tocha, esta praia caracteriza-se por um areal a perder de vista, que se funde no horizonte, com a Serra da Boa Viagem. O mar, habitualmente calmo, propicia as condições ideais para férias em família!

Praia vigiada, parque de estacionamento, aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches.

**Praia da Murtinheira**

Figueira da Foz

Oceânica

[Praia Dourada 2011](#)

Surf, bodyboard, pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°12'25,44"N | 8°53'59,22" W

Da Figueira da Foz siga em direcção à Serra da Boa Viagem; há vários acessos à praia.

Ao passar a Serra da Boa Viagem, nada faz antever, a visão magnífica com que se deparará: a extensão do areal e a beleza do oceano contrasta, magnificamente, com as falésias do Cabo Mondego!

Praia vigiada, parque de estacionamento, acesso a deficientes.

**Praia da Tamargueira**

Figueira da Foz

Oceânica

[Praia Dourada 2011](#)

Bares de Praia

Restaurantes

Pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°09'59,62"N | 8°53'00,66" W

Localiza-se na Av. Infante Dom Pedro (Buarcos)

Localizada junto ao passeio atlântico, a praia possui, nas proximidades, um conjunto de infra-estruturas comerciais. Quando a maré está baixa, as crianças podem usufruir de inúmeras piscinas naturais! A descoberta de bivalves é uma aventura imperdível!

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches.

**Praia de Buarcos**

Figueira da Foz

Oceânica

[Praia Acessível](#)

[Cadeira Anfíbia](#)

[Praia Dourada 2011](#)

Bares de Praia

Restaurantes

Passeios de bicicleta, bodyboard, windsurf, surf, voleibol de praia, futebol de praia, pesca desportiva.

Acessos

GPS: 40°09'50,90"N | 8°52'40,20" W

Localizada na Avenida 25 de Abril (marginal)

Praia urbana possui uma ampla oferta de estabelecimentos de restauração e bebidas, tipicamente decorados, que garantem a procura da mesma por jovens entusiastas de convívio, praticantes de inúmeras actividades desportivas.

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, posto de primeiros socorros.

**Praia Alto do Viso**

Figueira da Foz

Oceânica

[Praia Dourada 2011](#)

Bares de Praia

Restaurantes

Pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°09'21,38"N | 8°52'07,38" W

Localizada na Av. 25 de Abril (marginal)

Uma praia só para si...

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, acesso a deficientes

**Praia do Relógio**

Figueira da Foz

[Bandeira Azul 2011](#)

Oceânica

[Praia Acessível](#)

[Praia Dourada 2011](#)

Bares de Praia

Restaurantes

Passeios de bicicleta, bodyboard, windsurf, surf, voleibol de praia, futebol de praia

Acessos

GPS: 40°9'22,36" N | 8°52'18,49" W

Localizada na Av. 25 de Abril (marginal)

Os passadiços de madeira marcam o seu percurso até à beira-mar. O colorido dos toldos e as espreguiçadeiras pontuam o horizonte com todas as cores do arco-íris. Aqui, pôr-do-sol é imperdível...

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, posto de primeiros socorros.

**Praia do Molhe Norte**

Figueira da Foz

Oceânica

[Praia Dourada 2011](#)

Pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°9'22,36" N | 8°52'18,49" W

Localizada na Avenida de Espanha na freguesia de S. Julião

A sua reduzida dimensão, tornam-na bastante acolhedora e familiar. Ideal para o visitante que procura uma zona balnear recatada, ausente da agitação do centro urbano.

**Praia do Cabedelo**

Oceânica

Figueira da Foz

Bares de Praia

Surf, bodyboard, pesca desportiva, embarcações motorizadas

Acessos

GPS: 40°8'34,72" N | 8°51'58,48" W

EN 109 em direcção a Leiria.

A sua localização, junto à foz do Mondego, proporciona ao visitante uma vista panorâmica privilegiada para a Cidade da Figueira da Foz. Os passadiços protegem o cordão dunar e transportam o veraneante até ao areal.

O mar é o destino predilecto de praticantes de *surf*, *bodyboard* e *kitesurf*!

Praia vigiada, duche, instalações sanitárias, acesso a deficientes

**Praia da Cova Gala**

Figueira da Foz

[Bandeira Azul 2011](#)

Oceânica

[Praia Dourada 2011](#)

Bares de Praia

Restaurantes

Kitesurf, surf, windsurf, bodyboard, embarcações motorizadas, pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°7'26,28"N | 8°51'51,86"W

EN 109 em direcção a Leiria.

Localiza-se na proximidade do Hospital Distrital e do Parque de Campismo - Orbitur da Gala

Os bancos, estrategicamente colocados ao longo do passeio atlântico, convidam a contemplar a paisagem. O mar tranquilo, devido aos pontões existentes, incitam miúdos a graúdos a usufruir de mergulhos revigorantes!

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, praia vigiada, acesso a deficientes.

**Praia da Costa de Lavos**

Figueira da Foz

Oceânica

[Praia Dourada 2011](#)

Bares de Praia

Bodyboard, surf, pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°5'14,33"N | 8°52'37,88"W

EN 109 em direcção a Leiria.

Areia e mar a perder de vista...

Destino de *surfers* e *bodyboarders* que, mesmo quando a temperatura diminui, teimam em não abandoná-lo...

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, acesso a deficientes

**Praia da Leirosa**

Figueira da Foz

Bandeira Azul 2011

Oceânica

Bares de Praia

Surf, bodybord, pesca desportiva

Acessos

GPS: 40°03'22,2"N | 8°53'29,13"W

EN 109 em direcção a Leiria.

Um local apazível que conjuga, na perfeição, a natureza com o azul profundo do oceano atlântico.

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, acesso a deficientes